福祉・健康

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期

納付書で納める方の第5期分の納期限は、11月30日(水)です。納付には、納め忘れのない便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課または保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

●高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

期間 1月～3月(全12回) 対象 65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) 定員 左の表のとおり(初めての方優先／多数抽選) 参加費 各1000円(コースにより別途教材費あり) 申込 はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、11月30日(必着)までに次の宛先へ ▽①～⑱＝〒196-0022中神町2-32-18 シルバー人材センター「イキニコ教室係」 ▽⑲～㉒＝〒196-0034玉川町5-13-13-101 NPO法人ひだまり「イキニコ教室係」 ※コースは複数選択可／1通につき1人1コースのみ記入／同じ曜日の教室への複数応募は不可 〈高齢サービス係〉

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

コース番号・名称	曜日・時間		主な場所	※	定員
① 軽体操	木	午前	朝日会館		25
② ウォーキング	火	午前	玉川上水	○	35
③ 太極拳	木	午前	やまのかみ会館		25
④ 健康気功	火	午前	富士見会館		30
⑤ カラオケ	金	午前	松原町高齢者福祉センター	○	80
⑥ 実用書道	月	午前	拝島町高齢者福祉センター	○	20
⑦ 実用書道	木	午前	武蔵野会館	○	24
⑧ 絵画(水彩画)	火	午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
⑨ 昔遊び	木	午前	昭和会館	○	20
⑩ インターネット入門	木	午前	福島会館		16
⑪ 陶芸	金	午前	福島会館	○	20
⑫ 着付け	水	午前	昭和町分室		16
⑬ スポーツ吹き矢	水	午前	昭和会館	○	22
⑭ スポーツ吹き矢	水	午後	やまのかみ会館	○	22
⑮ 脳のトレーニング	火	午前	朝日会館	○	20
⑯ シニアの英会話(入門)	火	午前	拝島町高齢者福祉センター	○	15
⑰ シニアの英会話(初級)	火	午後	朝日町高齢者福祉センター	○	15
⑱ おもしろ歴史と社会科散歩	金	午前	市内		25
⑲ 絵手紙	木	午前	玉川会館	○	25
⑳ 栄養(料理)	水	午前	武蔵野会館	○	25
㉑ 手芸	火	午前	緑会館	○	18
㉒ 消しゴムはんこ	水	午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

●食生活を考える会「楽しい夢のあるおいしい食事…楽夢食(らくむしょく)」

血管の老化予防と食生活をテーマに、調理実習などを行います。 日時 12月3日(土)の午後2時～4時 場所 愛全園(田中町2丁目) 定員 40人(申込順) 参加費 300円 申込 11月16日から愛全園☎541-3566へ 〈高齢サービス係〉

子ども家庭支援センター ☎543-9046

●はじめて赤ちゃんのための育児講座

日時 12月7日・14日、1月11日(いずれも水曜日／全3回)の午前10時～11時30分 場所 児童センター「ぱれっと」 対象 平成28年8月～9月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容 ベビーマッサージ、からだの話、遊びの話 定員 12組(多数抽選) 申込 往復はがきまたは電子メールに「はじめて赤ちゃんのための育児講座」と、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、11月25日(必着)までに次の送付先へ(1人1通のみ) ▽郵送＝〒196-8511 市役所子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) ▽電子メール＝kodomosien@city.akishima.lg.jp(市から返信できるようメールの設定を)

あいぽっく

健康係・地域保健係 ☎544-5126
子育て世代包括支援センター ☎543-7303
※申し込みは、午前8時30分から

●離乳食講座

日時 12月7日(水)の午後1時～2時30分 場所 あいぽっく 対象 4～6か月児と保護者 定員 30組(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込 11月18日から子育て世代包括支援センターへ

●フレッシュパパ・ママ学級

日時 12月10日(土)の午前9時30分～正午 場所 あいぽっく 対象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐浴(もく)及びおむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員 24組(申込順) 持ち物 母子健康手帳、タオル 申込 11月17日から子育て世代包括支援センターへ

●こんにちは赤ちゃん訪問事業

生後2～3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保健師などが訪問し、3～4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。不在の場合は再訪問します。なお、出生通知票を提出していない方は、早めに提出してください。 日時 12月(平日のみ)の午前9時～午後5時 対象 平成28年10月生まれのお子さんのいる世帯 〈子育て世代包括支援センター〉